Sucul de telina si beneficiile sale miraculoase asupra organismului tau

Cele mai importante beneficii :

- **Sucul de telina este bogat in antioxidanti** care sustin detoxifierea si intarirea imunitatii. In studiile de laborator flavonoidul pe care care il contine – ***apigenina*** a reusit sa distruga celulele canceroase. ***Poliacetilena*** – un alt component din telina contine nutrienti protectivi care ajuta la scaderea efectelor toxicitatii produse de chimioterapie, radioterapie, etc.
- **Sucul de telina contribuie la imbunatatirea digestiei** prin stimularea secretiei de suc gastric fiind recomandat in special persoanelor care au o dieta bogata in proteine. Insuficienta de suc gastric ingreuneaza digestia, motiv pentru care ne simtim mai obositi dupa o masa in loc sa ne fi incarcat cu energia necesara. De asemenea **sucul de telina** are capacitatea de **a reface in mod semnificativ nivelurile epuizate de mucus gastric** care sunt necesare in mucoasa stomacului prevenind ulcerul si refluxul gastroesofagian. Este indicat in ameliorarea starilor de constipatie, balonare, retentie de apa si umflaturi actionand ca un laxativ bland, natural cu efecte diuretice.
- **Sucul de telina scade colesterolul.** Telina contine un compus numit *3-n-butilftalida (BuPh)* care s-a observat ca reduce cantitatea de *LDL colesterol* (lipoproteine cu densitate scazuta).
- **Sucul de telina este un antiinflamator natural.** *Poliacetilena* reducere durerile cauzate de bolile cronice ale articulatiilor, guta si artrita reumatoida avand proprietati calmante si relaxante.
- **Sucul de telina scade tensiunea arteriala** actionand ca un relaxant muscular, imbunatatind fluxul calciului si al potasiului in celule permitand vaselor de sange sa se relaxeze si sa se contracte cu o mai mare usurinta.
- **Sucul de telina este protector pentru ficat.** Acesta stimuleaza ficatul sa produca enzimele necesare pentru eliminearea toxinelor, metalelor grele si grasimilor accelerand procesul de detoxifiere.
- **Sucul de telina combate infectiile.** Studiile au aratat ca componentele sucului de telina au efecte antimicrobiene puternice luptand importiva infectiilor si intarind imunitatea organismului. De asemenea contribuie la *reducerea*

acidului uric stimuland productia de urina prevenind infectiile tractului digestiv, sistemului reproductiv, a vezicii urinare si a rinichilor.

- **Sucul de telina este un alcalinizant puternic.** Organismul nostru functioneaza cel mai bine intr-un mediu alcalin. Acidoza este cauza si totodata efectul multor dezechilibre care declanseaza diverse boli.
- **Sucul de telina este foarte nutritiv.** Telina este bogata in vitamine si minerale precum ***acidul folic, potasiu, vitaminele B6, K si C. Luteolina*** din telina protejeaza pielea din interior si previne deteriorarea acesteia provocata de razele UV. Exista si persoane care sustin faptul ca ***sucul de telina*** i-a ajutat in tratamentul *psoriazisului si acneei* ceea ce nu poate fi neglijat luand in consideratie toate proprietatile pe care le contine telina. Dar cel mai bun argument este ca efectele adverse precum cele ale medicamentelor nu exista. Si atunci de ce sa nu incerci?!

RECOMANDARI PENTRU CONSUMUL SUCULUI DE TELINA

- Atunci cand iti faci cumparaturile, ***alege tulpina de telina cea mai proaspata,*** care are o culoare cat mai intensa si cat mai putine lovituri maronii si sa nu aiba frunzele prea ofilite. Acestea indica vechimea produsului.
- Daca ai posibilitatea sa alegi ***telina bio,*** poti face acest lucru, dar fii constient/a de faptul ca ***"bio" a devenit mai mult un trade mark*** si ***beneficiile acestuia nu sunt chiar atat de mari precum se mediatizeaza.*** Nu lasa ideea de a consuma un produs care nu este bio sa iti afecteze alegerea de a-l introduce in alimentatia ta. De cele mai multe ori si produsele certificate "bio" nu sunt chiar atat de "bio" precum se crede.
- ***Aparatul cu presare la rece*** pe langa faptul ca stoarce si mai mult suc din produs, nu permite oxidarea la fel de puternica ca si in cazul aparatului de stoarcere cu lame. Daca ai un aparat cu presare la rece este perfect, dar daca nu, nu folosi acest fapt ca si o scuza. ***Foloseste aparatul pe care il ai la indemana!*** Orice este mai bun decat sa renunti la consumul sucului de telina. In primul an in care am baut sucuri de legume zilnic de 3 ori pe zi, foloseam un aparat cu lame si abia dupa, cand mi-am permis, mi-am cumparat unul mai performant.

- ***Spala bine tulpinile de telina si taiele marunt inainte de a le introduce in aparat.*** In special daca folosesti un aparat cu presare la rece, aceasta practica va impiedica blocarea acestuia din cauza fibrei foarte puternice.
- ***Consuma sucul de telina imediat dupa ce l-ai stors si pe stomacul gol dimineata.*** Nu-l lasa sa se oxideze.
- ***Lasa absorbtia sa aiba loc cat mai eficient timp de minim 30 minute.*** In aceasta perioada nu consuma alimente solide.
- Pentru a-i creste potenta, ***consuma-l fara a-l amesteca cu alte ingrediente.***
- ***Daca totusi gustul te deranjeaza***, poti adauga in prima faza un castravete, dar incearca pe parcurs sa scazi progresiv cantitatea de castravete pentru a consuma sucul de telina pur.
- In functie de felul in care este introdus si cantitatea sucului de telina consumata, este posibil ca unele persoane sa resimta un disconfort abdominal (crampe, balonari, etc.) sau alte simptome de detoxifiere. Este absolut normal, sa nu te sperii daca ti se intampla tie acest lucru. Continua sa il consumi si incearca sa elimini progresiv alimentele nesantoase pentru a potenta efectul de detoxifiere. Oprirea consumului sucului de telina nu este in nici un caz solutia in aceasta situatie.

CARE ESTE CANTITATEA DE SUC RECOMANDATA ZILNIC?

Indiferent daca ai decis sa consumi **sucul de telina** in scop profilactic sau vrei sa iti sustii organismul in lupta cu un dezechilibru este important ca alimentatia si stilul de viata in aceasta perioada sa fie cat mai sanatoase si bine echilibrate. Indicat ar fi sa consumi alimente cat mai proaspete si crude si cat mai putine grasimi animale, gluten si sa eviti zaharul si alcoolul.

In ceea ce priveste cantitatea, in functie de starea de sanatate si stilul de viata se recomanda ca aceasta sa se creasca progresiv. Poti incepe cu **50-100ml** si sa cresti pana la **250-500 ml pe zi** de suc de telina “pur”.

Daca te intrebi si CAT TIMP SA IL CONSUMI, aici depinde de obiectivele tale. Unii il pot consuma cateva zile, altii cateva saptamani, luni sau o viata intreaga. Chiar daca efectele acestuia se vad din primele zile, recomandarea mea este sa incerci constant sa consumi zilnic intre **200-500 ml** de suc de telina macar timp de **21 de zile.**